松牙、残牙不治,遭罪的不仅是胃!60岁后松牙、残牙别着急拔!

只要符合条件,松牙、残根不拔也能“枯木逢春”

“这牙松了几年了,吃东西不敢用力也嚼不烂,只能吃点软的,好久没有那种大口吃饭吃得香的感觉了!”68岁的李叔叔指着自己的牙齿直叹气。自从嘴里几颗大牙松动,以及几颗牙齿缺失后,他几乎都是喝粥或者一点点慢慢吃,半年瘦了10斤,走路也轻飘飘的。女儿带他体检才发现:蛋白质严重不足,肌肉量掉得比年龄还快!

松牙、残牙不治 遭罪的不仅是胃!

专家提醒:

● 牙齿的松动与缺失,剥夺了品味美食的愉悦,每一餐都不能吃得心满意足。

● 咀嚼功能下降后,长期“吃软怕硬”会导致缺铁、缺钙,骨质疏松更严重。

● 牙床发炎就像身体里的“小火苗”,若任其发展,能把糖尿病、心脏病等疾病“烧”得更旺!

松牙、残牙和慢性病是“一根绳上的蚂蚱”!

糖尿病:牙床化脓的细菌会“偷吃”胰岛素,导致血糖更难降!

心脏病:松牙、残根里的细菌能顺着血流“溜”进心脏血管,增加心血管疾病的风险!

高血压:重度牙周炎患者口腔中的致病菌可释放内毒素,通过血液循环引发全身炎症反应,导致血管内皮功能障碍,促进动脉硬化,使血压更难控制。

资深中老年口腔修复专家秦媛媛医生提醒道:“血压高、血糖高、血脂高是目前很多中老年人普遍存在的健康问题。面对身体一些慢性病或特殊疾病,如心血管疾病、骨质疏松等问题,在选择牙齿治疗方式上是受限的,尤其一些拔牙、种牙手术类操作更需要谨慎!”

中老年松牙、缺牙该如何修复?

无挂钩覆盖义齿:不拔不种,守护真牙

中老年人的口腔问题相对比较复杂,要综合考量中老年人群的身体特征、心理特征和口腔特征,以安全少创伤为基础,尽可能少拔牙并将缺失牙齿一起修复,这样才更适合中老年人群。

中老年口腔专家谢润蘅医生提道:“对于多数符合条件的松牙、残根,无挂钩覆盖义齿可以避免手术创伤,避免了传统挂钩假牙的弊端,不依靠挂钩做固定,利用夹板原理固定松牙与残根,分散了咬合力,非常适合口腔环境复杂的中老年人。”

谢润蘅医生说道:“中老年人由于机体老化、血管脆弱以及可能患有的慢性病等因素,盲目拔牙或手术类方式的牙齿修复风险确实较高。对于三高人群,采取不手术、少创伤、易维护的方式,尽量保住真牙,是更适合这类人群的缺牙修复。因此,在牙齿修复上一定要谨慎选择适合自己的方式。”

“好牙归舍,好景常乐”

中老年人牙齿修复需牢记:能修不拔,能保不拔

资深中老年口腔修复专家在线提供口腔健康咨询

松牙、缺牙、残牙市民均可免费报名

为让更多中老年人摆脱缺牙、松牙困扰,新民健康联合沪上资深中老年口腔专家团队,开启保护真牙现场口腔健康咨询活动。专为中老年朋友提供专业全面的口腔健康咨询。

活动时间:2025年5月15日至5月18日(全天)

■ **报名享有以下福利**

① 专家现场科普“无挂钩、保松牙、保残根”理念
② 为缺牙多、松牙多、残根多者,提供一对一口腔健康咨询解答
③ 免费定制口腔保健方案
④ 有机会获得价值56元的礼品

新民健康咨询热线:021—52921615

或编辑短信“姓名+联系方式”发送至18116307813参与报名!

(每次活动名额限30名)

◎资深中老年专科口腔修复专家

谢润蘅
副主任医师
中老年口腔专科
资深专家

毕业于上海同济大学医学院,曾在上海市徐汇区牙病防治所工作十余年,多次参加国内外高端口腔学术研讨会和相关培训。曾于上海市第九人民医院上颌窦提升培训班完成进修学习。工作经验丰富,对患者热心,工作认真负责,专业技术过硬。

擅长:中老年复杂牙齿修复、牙体牙髓病治疗、冠桥修复、微创种植、全口/半口牙颌种植、无痛种植、即刻种植、数字化种植等。

秦媛媛
中老年口腔专科
资深专家

上海同济大学口腔修复学硕士,曾在上海市静安区牙病防治所工作十余年,曾于第九人民医院牙体牙髓科完成进修学习,多次参加国内外高端口腔学术研讨会和相关培训。倡导舒适化无痛安全诊疗模式,以严谨的态度、专业的技术守护广大中老年患者口腔健康。

擅长:中老年复杂牙保留修复、各类松动牙修复术、半口全口精密义齿修复、牙体牙髓治疗、重度牙周炎综合治疗、微创种植等先进种植技术。

他们为“城市美容师”送上眼科大礼

日前,上海长宁城市发展(集团)有限公司、上海市慈善基金会长宁区代表处、致公党长宁区委社会公益专委会及上海大学医学院附属眼科中心(上海普瑞眼科医院),共同发起“明眸守护·城市美容师眼健康关爱行动”,为长宁区千余名环卫工人提供全面的眼健康服务,以实际行动致敬劳动者,传递社会关爱。

■ **政医企三维联动,创新公益模式**

此次行动创新构建了“政—医—企”三维联动公益模式,整合政府、医疗、企业等多方资源,形成合力。上海市慈善基金会长宁区代表处充分发挥桥梁作用,协调各方力量,确保活动高效推进。上海大学医学院附属眼科中心(上海普瑞眼科医院)作为承办单位,提供专业医疗支持,为环卫工人量身定制眼健康服务。上海长宁城市发展(集团)有限公司则积极动员环卫工人参与,确保活动覆盖到位。

上海大学医学院附属眼科中心(上海普瑞眼科医院)肖建业院长表示,环卫工人是城市运转的“基石”,他们用双手守护城市“颜值”,却因长期暴露在强光、粉尘环境中面临严峻的眼健康风险。此次行动旨在以专业医疗资源为依托,为这一群体提供公益眼健康服务。肖院长详细阐释了活动的具体规划,覆盖长宁区千余名环卫工人,为他们提供专业的眼部检查和科普宣教,并赠送户外防护镜以及提供公益手术援助等。

代表环卫工人在仪式上发言的是胡师傅,这位在道路清扫一线坚守15载的城市美容师表示:“这些年,沙眼和视疲劳如影随形,可我总怕耽误工作、怕花钱,一拖再拖。这份公益服务是给我们的礼物,更是社会对我们的尊重。”

启动仪式上,上海市慈善基金会长宁区代表处陈建兴会长表示:“环卫工人是城市的‘美容师’,他们的健康关乎城市的文明与和谐。此次行动不仅是慈善与医疗资源的创新整合,更是推动‘人人公益’社会生态的重要实践。长宁区代表处将与普瑞眼科医院各出资5万元,为50位家庭困难的一线环卫工人每人提供价值2000元的公益手术援助,减轻困难群体的医疗负担。希望通过此次活动,凝聚更多社会力量,为环卫工人筑起一道坚实的‘光明防线’。”

■ **全方位眼健康服务,守护“城市美容师”**

活动将为长宁区环卫工人提供价值约100万元的公益服务,包括专业眼科检查:涵盖视力、眼压、眼底等8项检查,建立专属眼健康档案;免费分发户外防护镜:能有效阻挡紫外线和风沙,降低患职业性眼病风险;干眼SPA体验:缓解长期户外工作导致的眼部疲劳和干涩症状;公益手术援助:为50名符合手术指征的特困环卫工人提供白内障、胬肉等手术援助,减免费用。

启动仪式后,长宁区环卫工人代表进行了视力测试、眼压测量、裂隙灯检查和眼底照相等项目检查和干眼SPA体验。医护人员为他们详细记录检查数据,建立专属的眼健康档案。活动将持续至2025年10月1日,通过线上线下全媒体宣传,呼吁社会各界关注环卫工人群体。上海市慈善基金会长宁区代表处将联合医院定期回访,跟踪眼健康改善情况,并探索建立长效关爱机制,让公益行动真正落到实处。

李一能

“阳光普照 爱满人间”公益项目惠及500名老人

近日,“阳光普照 爱满人间”——关爱老人儿童公益项目在青浦区多个社区及养老机构开展系列活动,通过健康讲座、非遗文化传承、手工疗愈等形式,为老年人提供身心关怀,传递社会温暖。该项目由上海市慈善基金会青浦区代表处资助,计划全年在青浦各社区及养老机构开展20场丰富多彩的主题活动,预计将为500名老年人提供暖心服务。

赵巷镇仁泽崧泽养护院开展了“手作精油止痛膏”活动,25名长者在芳疗师指导下调配薄荷、薰衣草等天然精油,制作个性化止痛膏。百岁樊奶奶边制作边分享往事,笑称“自己做的药膏用着放心”。盈浦街道西部花苑社区的老人们学习制作了精油防虫喷雾。民乐社区28名老人参与健康知识讲座,学习海姆立克急救法及常见病处理。庆华社区的老人们现场演练“黄金4分钟”施救技巧。此外,八段锦课程在漕盈社区连办两场,不少参与者的睡眠质量及关节疼痛问题均有改善。三元河社区开展植物拓染环保袋活动,老人们用树叶、花瓣创作独一无二的布袋。

未来,该项目将持续推进,用“小课堂”传递“大健康”,深化“老有所为、老有所乐”的幸福晚年理念,为构建老年友好型社会提供实践样本,让每一位长者的笑容都如春日暖阳,温暖人间。

李一能

爱心护航高校学子户外行

花王(上海)捐赠价值一百四十万元防晒产品

日前,上海交通大学闵行校区举办了一场温暖而意义深远的公益捐赠活动。

时值立夏之际,花王(上海)产品服务有限公司通过上海市慈善基金会、上海慈善物资管理中心,向上海市十余所高校捐赠总价值140万元的碧柔品牌防晒产品,为学子们撑起一把把遮阳伞。

基于上海市慈善基金会与花王的共同调研,高校学子的户外活动呈现出种类多、时间久和普遍缺少皮肤防护等特点,可能引发肌肤健康隐患。兼具“高倍防晒力与水润肤感”的碧柔防晒,可长效阻隔紫外线伤害,为学子们的户外活动提供专业、安心的呵护。

捐赠仪式上,上海市慈善基金会副理事长周珊珊向花王颁发了捐赠证书,并在致辞中高度评价花王的公益坚持。花王(上海)服务有限公司总经理住谷敦表示,2025年是碧柔品牌进入中国的第30年。30年来,碧柔深耕中国市场,大学生是碧柔重要的客户人群,愿这份心意成为同学们青春路上的温暖陪伴。

李一能

● 国内邮发代号3-5/国外发行代号D694/全国各地邮局均可订阅/ 广告经营许可证号:3100020050030/社址:上海市威海路755号/ 邮编:200041/总机:021-22899999转各部
● 本报印刷:上海报业集团印务中心等,在国内外6个印点同时开印/上海灵石、上海龙吴、上海界龙/北京、香港、美国洛杉矶
● 本报在21个国家地区发行海外版/美国、澳大利亚、加拿大、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、新西兰、尼日利亚、印度尼西亚、英国、德国、希腊、葡萄牙、捷克、瑞典、奥地利等
24小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份 1.00元